

Avant la sortie

Pour ne pas retarder le départ des groupes vérifier avant le départ de la maison que :

- Le guidon est bien bouché (sécurité)
- Le VTT est propre et la chaîne huilée
- Les freins fonctionnent
- Les vitesses fonctionnent
- Les pneus sont gonflés

Matériel obligatoire pour chaque sortie VTT :

- Casque
- Gants de préférence couvrant les doigts
- Lunettes de protection
- Coupe-vent ou K-Way
- Eau en quantité suffisante
- Un en-cas (Barres énergétiques, céréales et/ou compote)
- Petit sac à dos ou "sac d'hydratation" contenant:
 - 1 chambre à air de rechange (attention à la taille de roue et au type de valve)
 - 2 démontes pneus
 - 1 boîte de rustines
 - 1 pompe
 - 1 multi outil
 - 1 dérive chaîne (école du samedi)
 - 1 clef pour démontage des roues (attention taille écrou !)

Ceci étant le minimum nécessaire, d'autres accessoires pourraient être demandés en cour d'année en fonction des activités pratiquées et de l'âge des participants.

Aide des parents :

Vous pouvez venir avec votre vélo pour faire serre-file dans un groupe. Cela permet de faire plus de groupes et de multiplier les ateliers techniques.

Tenue :

- Tenue adaptée au VTT, et à la saison, préférez les vêtements respirants. Ne pas trop habiller (doudoune) en hiver, mais préférer 3 couches (une respirante près du corps, une chaude dessus, une couche coupe vent en surface). Au printemps et en été, le short t-shirt suffit.
- Chaussures de marche solides et crantées ou chaussures de VTT. Les baskets lisses sont à proscrire car elles ne permettent pas de marcher dans la boue.

Vacances :

Pas d'école VTT les mercredis et samedis pendant les vacances scolaires, sorties adultes en fonction des animateurs présents.

Goûters :

Le goûter est fourni en fin de sortie par le club.

Les enfants peuvent apporter des gâteaux faits maison pour améliorer l'ordinaire. Ce serait très sympathique.

Toute l'équipe est à votre écoute pour des conseils, vêtements ou d'entretien. Une fois inscrits vous avez des réductions chez nos vélocistes partenaires sur présentation de votre licence.

Les éducateurs bénévoles d'AMSQ vous remercient de votre collaboration